

Школа ШКОЛ "Амур-Тихоновская СОШ" утвердил: должность Директор

**Типовое примерное меню  
приготавливаемых блюд**

Масленникова Е.А.  
  
 дата 27 5 2024  
 день месяц год

Возрастная категория Лагерь

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5	54-10-2020
				горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн2020
			хлеб	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			фрукты	яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	прпом
				масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з2020
			<i>итого</i>		630	22,2	31,1	50,4	568,7	
1	1	Обед	закуска	салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7	54-17з-2020
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	54-17с-2020
			2 блюдо	котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	41,6	пром
			<i>итого</i>		780	29,6	14,1	107,3	657,2	
1	1	Полдник		ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
				шоколадный батончик	50	8	23	61	490	пром
				банан	200	7	6	0	84	54-60-2020
				сдоба	80	8	7	51	295	пром
			<i>итого</i>		530	28,8	41	120,4	970,8	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1940	80,6	90,4	278,1	2196,7	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	54-22к2020
			гор.напиток	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5	54-21г2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			фрукты	мандарин	130	0,8	0,2	7,5	35	пром
			<i>итого</i>		580	15,1	12,4	61,2	416,7	
1	2	Обед	закуска	винегрет	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020
			1 блюдо	суп картофельный с клецками	250	4,6	3,3	11,4	93,6	54-6с-2020
			2 блюдо	капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	54-10м-2020
			гарнир							



			напиток	компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020	
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром	
			<i>итого</i>		850	37,5	40	77	816,9		
	2	Полдн ик		печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	пром	
				сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6	пром	
					апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	пром
					батончик шок	50	8	23	61	490	пром
				<i>итого</i>		380	11,8	26,3	115	751,1	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1810	64,4	78,7	253,2	1984,7		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	54-21м2020	
			гарнир	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	54-26г2020	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн2020	
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром	
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	54-13з2020к	
			<i>итого</i>		550	35,7	12,4	54,9	473,3		
1	3	Обед	закуска	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020	
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	250	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с-2020	
			2 блюдо	рыба, запеченная в сметанном соусе	100	19	22	5,5	295,6	54-9р-2020	
			гарнир	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2	0,4	11,9	58,9	пром	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром	
			<i>итого</i>		820	32,7	34,5	85,5	781,8		
		Полдн ик		апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1	пром	
					сдоба	80	8	7	51	295	пром
					йогурт 2,5%	200	6,8	5	11	116,2	пром
				<i>итого</i>		410	16	12,3	72,5	460,3	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1370	84,4	59,2	212,9	1715,4		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к2020	
					Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з2020
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2	54-4гн2020	
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром	
			фрукт	Мармелад	30	0,5	2,8	19,3	103,7	пром	
			<i>итого</i>		490	9,9	18,6	69,8	484,3		
1	4	Обед	закуска	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020	



		полдн ик	2 блюдо	жаркое по домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5	54-9м-2020
			напиток	сок фруктовый	200	0,6	0	33	134	пром
			хлеб	батон нарезной бел.	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			хлеб	хлеб ржано черн.	30	2	0,4	11,9	58,7	пром
			итого		810	34,2	29,6	92,6	771,6	
				яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	пром
				ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
			пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1	пром	
			ботончик шок	50	8	23	61	490	пром	
			<i>итого</i>	455	16,6	29,6	112,4	795,4		
1	4	Итого за день:			1755	60,7	77,8	274,8	2051,3	
1	5	Завтра к	гор.блюдо	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6	54-1о2020
			закуска	Салат "Мозайка"	60	1,6	3,9	5,6	63,8	94
			гор.напиток	Чай с лимоним и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2	54-3гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
				Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4	пром
			<i>итого</i>		495	19,4	26,4	49,5	512,5	
1	5	Обед	закуска	салат из капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7	54-9з-2020
			1 блюдо	рассольник питерский	250	4,8	5,8	13,6	125,5	54-3с-2020
			2 блюдо	плов с курицей	250	23	9	41	342	54-12м-2020
			напиток	компот из изюма	200	0,4	0,1	18	76	54-4хн-2020
			хлеб	батон нарезной бел.	30	2	0,4	11,9	58,7	пром
			хлеб	хлеб ржано пшен черн.	30	2	0,9	15,4	78,5	пром
			<i>итого</i>		840	33,3	24,3	104,7	777,4	
			полдн ик		груша	100	0,4	0,3	10,3	46
				йогурт 2,5%	200	6,8	5	11	116	пром
				печенье	30	2,3	2,9	22	125	пром
		<i>итого</i>		330	9,5	8,2	43,3	287		
1	5	Итого за день:			1665	62,2	58,9	197,5	1576,9	
2	1	Завтра к	гор.блюдо	Омлет с зелёным горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5	54-2о2020
			закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
				Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7	пром
				Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з2020
			<i>итого</i>		500	13,3	19	67,7	494	
2	1	Обед	закуска	салат из капусты	60	1,5	6	6	86	54-7з-2020
			1 блюдо	суп лапша с курицей	250	12	7	9	146	155



			2 блюдо	плов с курицей	200	19	7	33	273	54-12м-2020
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	25	106	пром
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2,3	1	15	79	пром
			хлеб черн.	хлеб ржано пшен	30	2	0	12	59	пром
			<i>итого</i>		570	36,3	21	100	749	
		полдник		вафли	35	1	1	27	123	пром
				апельсин	130	1	0	11	49	пром
				ряженка 2,5%	200	6	5	8	102	пром
			<i>итого</i>		365	8	6	46	274	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1435	57,6	46	213,7	1517	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4	222
				Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93	54-4соус2020
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7	54-3гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			<i>итого</i>		500	21	19,1	69,2	531,6	
2	2	Обед	закуска	салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3	8	64	54-18з-2020
			1 блюдо	щи из капусты со сметаной	250	5	6	6	92	54-1с-2020
			гарнир	картофельное пюре	150	3	5	20	139	54-11г-2020
			2блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	100	14	7	6	147	54-11р-2020
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	20	81	54-1хн-2020
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2	1	15	78,5	пром
			хлеб черн	хлеб ржано пшен	30	2	0	12	59	пром
			<i>итого</i>		850	27,4	22	87	669,5	
		полдник		зефир	50	4	0,1	40	162	пром
				сок фруктовый	200	1	0,2	20	87	пром
				батончик шок	50	8	23	61	490	пром
			<i>итого</i>		300	12	23,3	121	739	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1650	60,4	64,4	277,2	1940,1	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м2020
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			закуска	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	54-17з2020
			<i>итого</i>		530	24,2	9,8	83,1	517,4	
2	3	Обед	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	50	54-5з-2020
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	3	19	120	54-7с-2020
			2 блюдо	оладьи из печени	90	16	10	14	211	54-31м-2020
			гарнир	рагу из овощей	150	3	8	14	133	54-9г-2020



			напиток	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26	113	пром
			хлеб	батон нарезной	30	2	0,9	15	79	пром
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржано пшен	30	2	0,4	12	59	пром
			<i>итого</i>		830	30,4	26,6	102,5	765	
		полдник		ряженка 2,5%	200	6	5	8	102	пром
				вафля	35	1	1	27	123	пром
				груша	100	0,4	0,3	10	46	пром
			<i>итого</i>		335	7,4	6,3	45	271	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1695	62	48,1	230,6	1553,4	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о2020
			до							
			закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з2020
			гор.напит	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
				Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1	пром
			<i>итого</i>		475	22,5	24,1	59,7	545,3	
2	4	Обед	закуска	огурец в нарезке	60	0,5	3	19	104	пром
			1 блюдо	борщ со сметаной	250	4,7	5,7	10	110	54-12з-2020
			2 блюдо	голубцы ленивые	180	12	13	17	227	296
				соус красный основной	50	2	1	5	35	54-3с-2020
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	25	106	пром
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2	1	15	79	пром
			хлеб черн	хлеб ржано пшен	30	2	0	12	59	пром
			<i>итого</i>		800	24,2	23,7	103	720	
		полдник		сдоба	80	8	7	51	295	пром
				йогурт 2,5%	200	6,8	5	11	116	пром
				батончик шок	50	8	23	61	490	пром
			<i>итого</i>		330	22,8	35	123	901	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1605	69,5	82,8	285,7	2166,3	
3	1	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5	54-1о-2020
			до							
				горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн2020
			хлеб	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			фрукты	яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	прпром
				масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з2020
			<i>итого</i>		630	22,2	31,1	50,4	568,7	
3	1	Обед	закуска	салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7	54-17з-2020
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	54-17с-2020
			2 блюдо	котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020



			хлеб бел.	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	41,6	пром
			<i>итого</i>		780	29,6	14,1	107,3	657,2	
	1	Полдник		ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
				шоколадный батончик	50	8	23	61	490	пром
				банан	200	7	6	0	84	54-60-2020
				сдоба	80	8	7	51	295	пром
			<i>итого</i>		530	28,8	41	120,4	970,8	
3	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1940</b>	<b>80,6</b>	<b>90,4</b>	<b>278,1</b>	<b>2196,7</b>	
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7	54-22к2020
			гор.напиток	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5	54-21г2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			фрукты	мандарин	130	0,8	0,2	7,5	35	пром
			<i>итого</i>		580	15,1	12,4	61,2	416,7	
3	2	Обед	закуска	винегрет	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020
			1 блюдо	суп картофельный с клёцками	250	4,6	3,3	11,4	93,6	54-6с-2020
			2 блюдо	капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	54-10м-2020
			гарнир							
			напиток	компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром
			<i>итого</i>		850	37,5	40	77	816,9	
	2	Полдник		печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	пром
				сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6	пром
				апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	пром
				батончик шок	50	8	23	61	490	пром
			<i>итого</i>		380	11,8	26,3	115	751,1	
3	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1810</b>	<b>64,4</b>	<b>78,7</b>	<b>253,2</b>	<b>1984,7</b>	
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	54-21м2020
			гарнир	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	54-26г2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			фрукты							
			закуска	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	54-13з2020к
			<i>итого</i>		550	35,7	12,4	54,9	473,3	
3	3	Обед	закуска	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	250	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с-2020



			2 блюдо	рыба, запеченная в сметанном соусе	100	19	22	5,5	295,6	54-9р-2020
			гарнир	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2	0,4	11,9	58,9	пром
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			<i>итого</i>		820	32,7	34,5	85,5	781,8	
		Полдник		апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1	пром
				сдоба	80	8	7	51	295	пром
				йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	пром
			<i>итого</i>		410	16	12,3	72,5	460,3	
3	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1370</b>	<b>84,4</b>	<b>59,2</b>	<b>212,9</b>	<b>1715,4</b>	
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к2020
				Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з2020
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2	54-4гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			фрукт	Мармелад	30	0,5	2,8	19,3	103,7	пром
			<i>итого</i>		490	9,9	18,6	69,8	484,3	
3	4	Обед	закуска	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020
			2 блюдо	жаркое по домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5	54-9м-2020
			напиток	сок фруктовый	200	0,6	0	33	134	пром
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром
			<i>итого</i>		810	34,2	29,6	92,6	771,6	
		полдник		яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	пром
				ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
				пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1	пром
				батончик шок	50	8	23	61	490	пром
			<i>итого</i>		455	16,6	29,6	112,4	795,4	
3	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1755</b>	<b>60,7</b>	<b>77,8</b>	<b>274,8</b>	<b>2051,3</b>	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6	54-1о2020
			закуска	Салат "Мозайка"	60	1,6	3,9	5,6	63,8	94
			гор.напиток	Чай с лимоним и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2	54-3гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
				Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4	пром
			<i>итого</i>		495	19,4	26,4	49,5	512,5	54-9з-2020



3	5	Обед	закуска	салат из капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7	54-3с-2020
			1 блюдо	рассольник питерский	250	4,8	5,8	13,6	125,5	54-12м-2020
			2 блюдо	плов с курицей	250	23	9	41	342	54-4хн-2020
			напиток	компот из изюма	200	0	0	18	76	пром
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2	1	15	79	пром
			хлеб черн.	хлеб ржано пшен	30	2	0	12	59	
			<i>итого</i>		840	32,9	23,9	104,4	778,2	пром
		полдник		груша	100	0	0	10	46	пром
				йогурт 2.5%	200	7	5	11	116	пром
				печенье	30	2,3	3	22	125	
			<i>итого</i>		330	9,3	8	43	287	
3	5	<b>Итого за день:</b>			<b>1665</b>	<b>61,6</b>	<b>58,3</b>	<b>196,9</b>	<b>1577,7</b>	
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зелёным горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5	54-2о2020
			закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
				Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7	пром
				Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з2020
			<i>итого</i>		500	13,3	19	67,7	494	
4	1	Обед	закуска	салат из капусты	60	1,5	6	6	86	54-7з-2020
			1 блюдо	суп лапша с курицей	250	12	6,9	9	146	155
			2 блюдо	плов с курицей	200	19	7	33	273	54-12м-2020
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	25	106	пром
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2	1	15	79	пром
			хлеб черн.	хлеб ржано пшен	30	2	0	12	59	пром
			<i>итого</i>		770	37,5	20,9	100	749	
		полдник		вафли	35	1	1	27	123	пром
				апельсин	130	1	0	11	49	пром
				ряженка 2,5%	200	5,8	5	8	102	пром
			<i>итого</i>		365	7,8	6	46	274	
4	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1635</b>	<b>58,6</b>	<b>45,9</b>	<b>213,7</b>	<b>1517</b>	
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4	222
				Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93	54-4соус2020
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7	54-3гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			<i>итого</i>		500	21	19,1	69,2	531,6	
4	2	Обед	закуска	салат из свеклы с черносливом	60	1	3	8	64	54-18з-2020
			1 блюдо	щи со сметаной	250	5	6	6	92	54-1с-2020



			2 блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	100	14	7	6	147	54-11р-2020
			гарнир	картофельное пюре	150	3	5	20	139	54-11р-2020
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	20	81	54-1х-2020
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2	1	15	79	пром
			хлеб черн.	хлеб ржано пшен	30	2	0	12	59	пром
			<i>итого</i>		820	28	22	87	661	
		полдник		зефир	50	4	0,1	40	162	пром
				сок фруктовый	200	1	0,2	20	87	пром
				батончик шок	50	8	23	61	490	пром
					300	12	23,3	121	739	
4	2	<b>Итого за день:</b>			1650	60,4	64,4	277,2	1940,1	
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м2020
			до							
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
			закуска	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	54-17з2020
			<i>итого</i>		530	24,2	9,8	83,1	517,4	
4	3	Обед	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	50	54-5з-2020
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	3	19	120	54-7с-2020
			2 блюдо	рагу из овощей	250	16	10	14	211	54-31м-2020
			гарнир	из	150	3	8	14	133	54-9г-2020
			напиток	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26	113	пром
			хлеб бел.	батон нарезной	30	2	0,9	15	79	пром
			хлеб черн.	хлеб ржано пшен	30	2	0,4	12	59	пром
			<i>итого</i>		990	30,4	26,6	102,5	765	
		полдник		ряженка 2.5%	200	6	5	8	102	пром
				вафля	35	1	1	27	123	пром
				груша	100	0,4	0,3	10	46	пром
					335	7,4	6,3	45	271	
4	3	<b>Итого за день:</b>			1695	62	48,1	230,6	1553,4	
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о2020
			закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з2020
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн2020
			хлеб	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
				Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1	пром
			<i>итого</i>		475	22,5	24,1	59,7	545,3	
		обед		огурец в нарезке	60	0,5	3	19	104	пром
				борщ со сметаной	250	5	6	10	110,4	54-2с-2020
				голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9	296